

済生会 新泉南病院だより

みなみはま

新年号 2011. No10

発行所

済生会新泉南病院



〒590-0535

泉南市りんくう南浜 3番 7

TEL : 072-480-5618

FAX : 072-485-0217

E-mail : sennan.saiseikai@sirius.con.ne.jp

ホームページ : http://www.saiseikaisennan.jp

痛風・高尿酸血症

痛風はどのような病気

突然、足の親指の付け根などの下肢の関節が、赤く腫れて痛み出しますが、7〜10日で軽快し、次の発作までは全く無症状です（間欠期）。血清尿酸値をコントロールせずに放置すると次第に痛風関節炎が頻発して慢性関節炎に移行します。そして痛風結節と呼ばれる尿酸塩を中心とした肉芽組織が出現するに至ります（慢性結節性痛風）。また高尿酸血症が長期間持続すると、痛風腎と呼ばれる病態を併発します。

痛風の原因

痛風発作の原因は、尿酸の蓄積です。尿酸は体の中に一定量あって、溶けなくなると尿酸が尿酸塩を作り関節の内面に沈着して、痛風発作を起こします。

血清尿酸値が 7.5mg/dL を超えると、年齢・性別を問わず「高尿酸血症」と定義。つまり予備軍の仲間入りとなります。ただし、尿酸値が高くても発症しない人もいます。「高尿酸血症」の原因は、尿酸生産量の増加（尿酸産生過剰型）、尿中尿酸排泄能の低下（尿酸排泄低下型）、および両者の混在した混合型に大別されます。

尿酸とはどのようなもの

尿酸は、いろいろな食品や細胞の核やATPに含まれるプリン体と呼ばれる物質が処理されてきた老廃物です。尿酸は人の体の中に一定量あって、血液などの体液に

溶けて循環し、最終的に大部分が尿中に捨てられます。

生活習慣と痛風

肉類摂取量が多い集団、アルコール摂取量が多い集団、BMIの高い集団は痛風発症リスクがそれぞれ、1.5倍、1.2倍、1.2倍高く、果物摂取集団、ランニング距離が長い集団や適度な運動をする集団は痛風発症リスクがそれぞれ0.7倍、0.9倍、0.6倍低くなります。



痛風にならないためには

〈食事〉

- ・ 1日当たりのプリン体摂取量を400mgを超えないようにする。
- ・ 尿酸の尿中飽和度を減少させるためには十分な水分摂取が推奨され、尿量を2000 mL 以上にする。（但し、心臓病などのある方は水分などの取りすぎは良くありませんので主治医にご相談ください。）
- ・ 肥満傾向にある高尿酸血症・痛風の方は、摂取エネルギーの適正化

〈飲酒〉

- ・ 血清尿酸値への影響を最低限に保つ目安量としては1日、日本酒1合、ビール500 mL 、またはウイスキー60 mL 程度

〈運動〉

- ・ 適正な体重（BMI 25以下）を目標に、週

3回程度の軽い運動を継続して行う。

・ 有酸素運動は血清尿酸値に影響せず、体脂肪の減少に伴ってインスリン抵抗性が改善し、血圧値の低下、中性脂肪値の低下、HDLコレステロールの上昇、耐糖能の改善など高尿酸血症・痛風患者に合併しやすいメタボリックシンドロームの種々の病態を改善させる。

食品のプリン体含有量(100gあたり)

極めて多い(300mg以上)	鶏レバー、マイワシ干物 イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い(200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正えび、マアジ干物、サンマ干物

高尿酸血症・痛風の最近の動向

成人男性における高尿酸血症の頻度は、30歳以降では30%に達していると推定され、現在も増加傾向にあります。成人男性における痛風の有病率は、30歳以降では1%を超えていると推定され、現在も増加傾向にあります。

痛風発作時に自分で出来ること

- ・ 患部を冷やす。
- ・ 発作の起こった関節を安静にする。患部のマッサージは禁止。
- ・ 禁酒する。
- ・ バファリンなどのアセチルサリチル酸（アスピリン）は飲むと、かえって関節炎が長引くので使わないほうが良いでしょう。出来るだけ早く医師を受診すること。

子宮頸がん予防ワクチン

日本では、1年間に約5000人の女性が子宮頸がんになり約3000人が亡くなっています。1日当りにすると約10人になります。初期には自覚症状が無い為、検診で見つかる事があります。ごく初期に見つかれば、多くの場合、子宮を温存出来ませんが、進行すると子宮全体の摘出等の手術、放射線や薬を使った治療も必要となり、妊娠や出産に影響を及ぼす事もあります。HPV（ヒトパピローマウイルス）が子宮頸がんの原因とされています。日本では子宮頸がんワクチンが平成21年10月に承認され接種可能になりました。一般的には40歳ぐらいまでは予防効果があるといわれていますが、特に性交渉前の10代で接種する事が最も効果的です。

HPV（ヒトパピローマウイルス）とは

パピローマまたは乳頭腫と呼ばれる疣を形成する事から名付けられたパピローマウイルス科に属するウイルスです。ヒト乳頭腫ウイルスとも言われ、全世界に古くから存在し、皮膚や粘膜に接触感染するどこにでもいるごくありふれたウイルスです。性交渉経験がある女性の約80%は生涯一度は感染する可能性があるといわれています。

1970年代後半、子宮頸がんの組織中にある特定のHPV遺伝子型が見つかり、子宮頸がんを引き起こす原因と推測され研究が進みました。2007年9月現在80%以上の遺伝子型が判明されましたが、子宮頸がんに関連するのは高リスク型で数種類です。感染しても一過性で子宮頸部の表面細胞に付くだけで、免疫力や新陳代謝等で細胞とともに剥れ落ち体内から自然に排除されます。しかし、一度排除されても一生涯有効な免疫記憶は形成されず何度も感染します。感染部分に小さな傷があったり、免疫状態の低下や喫煙等の要因が引き金となって排除されなかった一部のウイルスが長期感染すると細胞深く侵入して定着し、細胞の異常分裂を引き起こされ異常な形態を示し癌化するといわれています。男性に与える影響は現在よく分かっています。男性に与える影響は現在よく分かっています。高リスク型が陰茎がん等を引き起こす一因があるようです。男性の検査はあまり行われていません。前立腺内に侵入している可能性もある場合検査困難で、陰茎以外にも肛門周辺、肛門内、尿道口、陰茎頭部周辺にも存在する為検査範囲が広過ぎる事、特に症状も出難く、積極的な検査希望が無い事等が理由として挙げられます。精液からも検出されるので100%防ぐのは困難です。

が、毎日石鹸できちんとしっかり洗っていれば感染する前に排除出来るようです。子宮頸がんには比べると症例数が少ないのは、男性の場合は普段からよく洗う事が出来る為と考えられています。

HPVワクチン接種

病原体に感染する前に接種して感染症を予防します。毒性を無くしたかあるいは弱めた病原体から作られ、弱い病原体を注入する事で体内に抗体を作り、以後感染症に罹り難くします。初回接種、初回接種から1ヶ月後、初回接種から6ヶ月後の合計3回の接種が必要です。3回接種する事で十分な効果が見られる為、最後まで接種する事が重要です。3回の接種で発癌性HPVを予防出来ます。このワクチンには、既に今感染しているHPVを排除したり子宮頸部の前癌病変や癌細胞を治す効果はありません。副反応・後遺症・死亡等が起きる可能性も極めて稀ですが忘れてはいけません。子宮頸がんワクチンを接種する事で、HPV16型・18型の感染をほとんど防ぐ事が出来ます。子宮頸がん全体の60%を防ぐ事が出来ます。しかし、他にも子宮頸癌の原因となるHPV型はありますので接種したからといって、年に一度の婦人科検診を怠らない事が重要です。

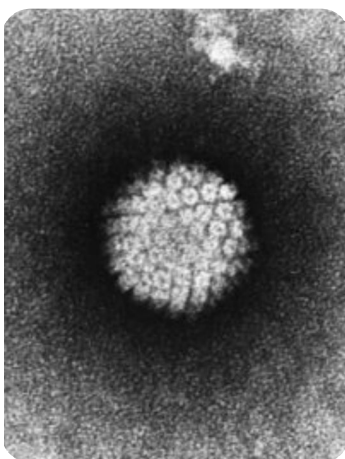
接種方法

肩の近くの腕の筋肉に接種します。接種した後に、注射した部分が腫れた

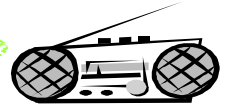
り痛む事があります。このような痛みや腫れは、体内でウイルス感染に対して防御する仕組みが働く為に起こりますが、通常数日間程度で治ります。

主な副作用

- 頻度10%以上・かゆみ、注射部分の痛み・赤み・腫れ、胃腸障害（吐き気、嘔吐、下痢、腹痛等）筋肉の痛み、関節の痛み、頭痛、疲労
- 頻度1~10%未満・発疹、蕁麻疹
- 頻度1~10%未満・めまい発熱、上気道感染
- 頻度0.1~1未満・注射部分のピリピリ感・ムズムズ感
- 頻度不明・失神血管迷走神経発作（息苦しい、息切れ、動悸、気を失う等）
- 重い副反応・アナフィラキシー様症状（血管浮腫呼吸困難等）



市町村が実施する公的子宮頸がん検診は、20歳以上を対象として2年に1回の受診間隔で実施されます。詳しくは自治体にお問い合わせ下さい。



第1回 健康教室を開催しました！！

地域の方々の健康増進を目指して、当院の職員が病院をとりだし、皆様の地域で健康教室を開催することになりました。

第1回は「便秘を知って健康快腸宣言」のテーマで12月7日に樽井区民センターで開催し、17名の方々が参加して下さいました。内容は、保健師から「便秘の基礎」、管理栄養士から「便秘に効く食べ物」、理学療法士から「便秘改善の運動」、そして臨床検査技師から「便秘が引き起こす病気の早期発見のための検査項目」について説明させていただきました。

最後の質疑応答では緊張も解け、たくさんのご質問をいただき、時折笑い声も聞かれ、和やかな雰囲気の中、終了となりました。ご参加していただいた皆様、ありがとうございました。

当院の健康教室では出来るだけ皆様の近くでお話出来るよう、少人数、参加型を目指しており、これからも場所を変えて色々な地域で開催していきたいと思っています。皆様のご参加をお待ちしております。
(内田・梅田)



レシピの時間 痛風予防レシピ

野菜のトマトコンソメスープ

材料 2人分

玉ねぎ	1/2個
ウィンナー	2本
キャベツ	1/8個
プチトマト	4個
水	1と3/4カップ
トマトケチャップ	大さじ1
A コンソメ固形スープ	1個
砂糖	少々
塩・こしょう	少々
ブロッコリー	適量

作り方

1. 玉ねぎ、ウィンナーは薄切りにし、キャベツは一口大のざく切りに切る。プチトマトは半分に切る。
2. 鍋に とAの調味料を入れ火にかけ、沸騰したら、10分程度弱火で煮る。
3. 最後に塩、こしょうで味をととのえる。
4. 皿に盛り付け、ゆでたブロッコリーを飾る。



高尿酸血症・痛風予防の食事について

高尿酸血症、痛風は、過食やプリン体が多く含まれる食品（レバー、魚の干物、ビールなど）の摂りすぎなどで起こりますので、食べすぎには注意が必要です。

今回紹介したスープは野菜をたっぷり使っています。野菜は尿をアルカリ性に保ち、尿酸の排泄を助けますので、痛風予防には効果的です。家にある野菜で出来るかんたんメニューです。

ウィンナーは入れすぎないで下さいね！

(栄養室 梅田)

第22回泉南市商工祭に参加しました！

11月14日に今回で22回目となる泉南市商工祭に参加してきました。今年は、3月と今回の2回開催されました。毎回海の側のせんなんわくわく広場で開催されているので、冷たい海風が吹き体を震わせながら検査をしていたのですが、今回は、風もなく心地よい秋晴れの中検査するこ



とが出来ました。また今回は、毎回行っている無料骨密度測定に加え無料健康相談のブースを出しました。

今回、骨密度測定に138名、無料健康相談に10名の参加があり、日頃病院では聞きにくいことなどの相談を受けました。また、毎回、骨密度測定をするのを楽しみに来てくれている参加者の方もおり世間話をしながら楽しく検査することが出来ました。

新泉南病院の他にも泉南市商工会会員の方々のたこ焼きや菓子パン、お鍋、つきたてのお餅などが格安で出品されました。出店も出ており来場者の方も回を重ねるごとに増えているように思いました。参加されたことのない方は、ぜひ次回ご参加ください。

(放射線室 若松)



リレーエッセー

―育児―

昨年十二月に待望の第1子である長男を出産しました。出産は想像以上に大変でしたが、不思議なことに今ではあの大変さ、痛みを思い出すことができません。

先日その長男も1歳の誕生日を迎え、歩いたり、手遊び、音楽に合わせて体を動かしたりと色々な事ができるようになりました。

私の職場復帰を期に、保育所にも通い始め、新しい環境に不安を抱き、泣きながらも少しずつ慣れていってきているようです。

長男が生まれてからは、夫婦2人の気楽な生活から一転、我慢することの多い生活に変わりました。でも、その代わりに得る物も多く、特に長男の成長は些細な事でも嬉しく感じます。

1年ぶりの仕事は、病棟から外来勤務へと変わ



り、覚えることが沢山あります。家事、育児に仕事加わり、毎日が忙しく正直やっつけいけるか不安のほうが大きいですが、頑張りたいと思いますので、又よろしくお願いします。

外来看護師 今野

編集後記

新年明けましておめでとーございませう。

今回は「痛風・高尿酸血症」の話題を取り上げさせていただきました。

簡単な血液検査で尿酸値はわかりますので、機会があれば検査されてはどうですか？

お正月は気がゆるんで、食べ過ぎ・飲み過ぎになりがちなので、体調管理に、気をつけてお過ごし下さい。



新泉南病院



当院周辺の地図